らくラク通信 VOL 37

早いもので一年も半分が過ぎ、蝉の鳴く季節がやってきました。今月は夏休みも始まりますので、お子さんやお孫さんと一緒に色々なイベントを企画してみてはいかがでしょうか。
尚、七夕祭り期間中は通常営業致します。

お気軽整体院　らくラク　　院長　森　俊樹
一宮市本町３－５－６　本町ビル２階
受付時間 / 午前 10:00 ～午後 8:30
(土・祝日は午後 8:00 まで)
TEL(0586)73-1919　　定休日　日曜日
ホームページ　http://138rakuraku.com/

熱中症対策♪ スポーツドリンク

市販で売っているスポーツドリンクは糖分が多いので、自分で簡単に手作り出来るスポーツドリンクの作り方を紹介します♪

材料（500mlペット分）
- ★ 塩 ----- 小さじ1
- ★ 三温糖 --- 大さじ4
- ★ はちみつ --- 大さじ2
- ★ お湯 ---- 100cc
- ポッカレモン --- 大さじ3
- 水 ------ 300cc

作り方
(1) ★をシェイカーに入れて溶かす
(2) 容器にポッカレモン水(1)を入れて、よく振って、500ペットボトルに移して冷蔵庫で保管
(3) 飲む時は3～4倍に薄めて飲んで下さい！

濃縮タイプのドリンクです！このドリンク500mlで2リットルがめやすです。溶けにくい粉類はちみつはお湯で溶きます。外出時には冷凍庫で凍らせたものを持っていくと、良い感じに溶けておいしいですよ♥

熱中症にならないためのポイント！

熱中症はちょっとした注意で防ぐことが出来ます。レジャーの時ばかりではなく、普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみました。

ポイント1　体調を整える！
睡眠不足や風邪ぎみなど体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動は控えましょう。

ポイント2　服装に注意！
通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

ポイント3　こまめに水分補給を！
「のどが渇いた」と感じた時には、すでにかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどがおすすめです。（多くの糖分が含まれているので半分程度水で薄めたものがおすすめです）

ポイント4　年齢も考慮に入れて！
体内の機能が発育途中の子どもや体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいので特に意識して予防に心かけましょう。室内でも熱中症になることがあるので節電中でも上手にエアコンを使って下さいね！

「一時雨」と「ときどき雨」？

みなさんは「一時雨」と「ときどき雨」の違いがわかりますか？
気象庁では予報する時間内の4分の1未満が雨の時を「一時雨」予報する時間内で降ったりやんだりする雨の合計時間が2分の1以内のときを「ときどき雨」としているそうです。
つまり「ときどき雨」のほうが降る確率が高いんですね！